

Boire un grand verre d'eau
(lentement, en conscience).

Relâcher mes épaules
(les baisser volontairement de quelques centimètres)

Secouer mes mains et mes pieds
pour chasser les tensions.

Desserrer la mâchoire et
décoller la langue du palais.

Faire rouler ma tête doucement
d'une épaule à l'autre.

Prendre 3 grandes inspirations
par le nez et souffler fort par la
bouche.

Poser une main sur mon ventre
et sentir ma respiration pendant 1
minute.

Fermer les yeux et compter
jusqu'à 10 lentement.

M'étirer pendant 1 minute
(bras, dos, jambes).

soupirer bruyamment 3 fois de
suite (même si c'est forcé au
début).

Masser mes tempes
du bout des doigts.

M'allonger au sol
2 minutes sans bouger.

**Passer mes poignets sous l'eau
froide** quelques secondes.

**Faire de la "cohérence
cardiaque"** simple : inspirer 5 sec,
souffler 5 sec (faire ça 3 fois).

Souffler comme dans une paille
imaginaire pour vider mes
poumons.

Regarder par la fenêtre et trouver
3 détails que je n'avais jamais vus.

Regarder le ciel ou les nuages
pendant 2 minutes.

Mettre ma chanson préférée (et
l'écouter vraiment ou chanter).

Toucher une texture douce (un
plaid, un vêtement, un coussin).

Noter 3 petites victoires de la
journée (même minuscules).

M'auto-serrer dans mes bras
quelques secondes.

Dire 3 affirmations à voix haute :
"Je fais de mon mieux et c'est déjà
bien".

Couper mon téléphone (mode
avion) pendant 10 minutes.

Ouvrir la fenêtre en grand et
prendre 5 grandes bouffées d'air
frais.

Écouter les bruits autour de moi
chercher 3 sons lointains.

Sentir une odeur agréable (un
fruit, une épice, mon parfum).

Manger un fruit en prenant 2
minutes pour le déguster.

Faire un câlin (à un proche, un
animal, ou un coussin).

Envoyer un message gentil à
quelqu'un que j'aime.

Visualiser un endroit où je me
sens parfaitement bien (plage,
forêt, lit...).

Ne rien faire. Absolument rien.
Juste être là pendant 2 minutes.

Ranger juste une petite chose
pour alléger la vue.

Aller dans un parc (toucher la terre/les feuilles).

Gribouiller frénétiquement sur un brouillon (faire des ronds, des traits, sans but).

Frotter mes mains l'une contre l'autre jusqu'à sentir une grosse chaleur.

Se tenir super droit (posture de fierté) pendant 1 minute, menton relevé.

Faire la "tortue" : monter les épaules aux oreilles, serrer fort, et relâcher d'un coup (3 fois).

Lire juste une page d'un livre (ou une citation inspirante).

Rester dans le silence pendant 5 minutes (profiter du silence complet).

S'asseoir par terre quelques instants (Changer de perspective)

Fredonner un air que j'aime bien (bouche fermée, ça fait vibrer et ça calme).

Se tapoter doucement le corps du bout des doigts (bras, jambes) pour se réveiller.

Sautiller sur place 10 fois pour faire circuler l'énergie.

Visualiser une couleur qui me fait du bien et imaginer qu'elle remplit la pièce.

Se faire une boisson chaude et juste sentir la vapeur sur le visage avant de boire.

